



**PENGARUH LATIHAN BOOMERANG RUN, LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN MOTIVASI  
BERPRESTASI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA PADA SISWA SMK NEGERI 2 BANTAENG**

**AGUSSALIM  
SUWARDI  
SYAHRUDDIN**

Pendidikan Jasmani dan Olahraga  
Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Makassar  
E-mail : agus.smk6@gmail.com

**ABSTRAK**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling pengaruh (latihan boomerang run, zig-zag run dan motivasi berprestasi) terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng. Data kuantitatif dari penelitian ini diolah dengan menggunakan rumus-rumus statistik dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri atas data motivasi prestasi siswa yang diperoleh dari kuesioner motivasi prestasi yang telah diujikan pada awal proses penelitian dan data hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengenai materi menggiring bola. Analisis yang dilakukan terhadap data-data yang diperoleh adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov dan pengujian hipotesis menggunakan Uji Analisis Varians (Anava) dua jalan sesuai dengan desain dan rancangan faktorial 2x2 serta uji lanjut ANAVA menggunakan uji *Tukey*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (i) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,011 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. 0,05) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan hasil menggiring bola yang diberikan latihan dengan menggunakan latihan zig zag run dengan siswa yang diajar menggunakan latihan boomerang run. (ii) Efek interaksi dengan sumber variansi media pembelajaran dan gaya belajar menghasilkan  $F_{hitung} = 78,52$  dan  $F_{tabel} = 2,95$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). Begitu pula dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 > 0,05$ ) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat interaksi antara media pembelajaran dan motivasi prestasi terhadap hasil tes menggiring bola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng (iii) menunjukkan bahwa mean difference media latihan zig zag run kelompok motivasi tinggi sebesar dan media latihan boomerang run motivasi tinggi sebesar 4,900\* begitu pula dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan hasil tes menggiring bola yang memiliki motivasi tinggi pada SMK Negeri 2 Bantaeng. (iv) menunjukkan bahwa mean difference media latihan zig zag run kelompok motivasi rendah dan media latihan boomerang run motivasi rendah sebesar 3,100\* begitu pula dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan hasil tes menggiring bola yang memiliki motivasi rendah pada SMKN 2 Bantaeng.

Kata kunci: Boomerang Run, Zig-Zag run, Motivasi Berprestasi, Kemampuan Menggiring Bola

### Abstract

The study is xperiment research, which aims at investigating the possibility of mutual influence (boomerang run exercise, zig-zag run, and achievement motivation) on dribbling skills in football of students at SMKN 2 in Bantaeng. The quantitative data of this study was processed By using statistics formulas with IBM SPSS Statistic 20 aplication. Data obtained consisted of achievement motivation of students taken from questionnaire of achievement motivation which had been test at the beginning of research process and data of learnign outcomes of Physical, Sport, and Health Education on dribbling material. Data wewre analyzed by employing normality test using kolgomorov test and hypothesis test using analysis test (Anava) with factorial 2x2 design, and ANAVA test using Tukey test.

The results of the study reveal that (i) the significance value was 0.011 which was than 0.05 (sig. 0.05) so H1 was accepted, meaning there was significant difference of dribbling result given at the training using zig-zag run exercise to student taught with boomerang run, (ii) the interaction effect with the variant sources of learning media and learning style obtained Fcount = 78.52 and Ftable = 2.95 (Fcount > Fcount > Ftable). The significant value obtained was 0.00 which was smaller than 0.05 (0.000 > 0.05) so H1 was accepted, meaning there was interaction between learning media and achievement motivation on the dribbling test result of student at SMKN 2 in Bantaeng, (iii) the mean differences of zig-zag run exercise in high motivation group and boomerang run exercise in high motivation were 4.900 as well as the significance value 0.000 which was smaller than 0.05 (0.000 < 0.05) so H1 was accepted, meaning there was siginificant difference of dribbling test result of students with high motivation at SMKN 2 in Bantaeng, (iv) the mean difference of zig-zag run exercise in low motivation group and boomerang run exercise in low motivation were 3.100 as well as the significance value 0.001 which smaller than 0.05 (0.001 < 0.05) so H1 was accepted, meaning there was significant difference of dribbling test result of students with low motivation at SMKN 2 in Bantaeng.

Keyword: Boomerang run, Zig-zag run, Achievement motivation and Dribbling skills

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah perilaku manusia dengan mengaktifkan fisik untuk menunjukkan keterampilan gerak sesuai dengan tujuan yang dikehendakinya. Tujuan olahraga dibagi empat bentuk sesuai dengan sasarannya, yaitu : untuk tujuan pendidikan, rekreasi, tingkat kemampuan fisik tertentu serta prestasi. Keadaan ini telah mendorong berbagai usaha untuk mengembangkan bidang olahraga. Berolahraga melibatkan bagian tubuh untuk melakukan gerak, keadaan lazim dikatakan sebagai perilaku motorik.

Kegiatan olahraga untuk meningkatkan prestasi bukanlah kegiatan yang semudah membalikkan telapak tangan, akan tetapi membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan berbagai faktor, seperti hambatan dan tantangan dalam mencapai prestasi. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam usaha peningkatan prestasi olahraga dan dengan sendirinya terjadi persaingan dalam peningkatan prestasi.

Dari beberapa cabang olahraga untuk meningkatkan prestasi, salah satunya olahraga sepakbola. Untuk meningkatkan prestasi tersebut, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola.

Permainan yang sangat populer ini telah berhasil mendapat perhatian masyarakat diseluruh dunia termasuk di Indonesia, sepak

bola lebih menyuguhkan seni bermain dan mengolah bola dengan indah yang memuaskan para pecintanya. Permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang prima, seperti: kecepatan, kelincahan, reaksi dan akselerasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat salah satunya adalah lari dengan menggiring bola dan melewati pemain lawan, selain itu sepak bola juga memerlukan pemantapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan stamina yang prima.

bahwa keterampilan dalam menggiring bola pada permainan sepak bola adalah suatu teknik dalam bermain sepak bola berupa penguasaan bola yang bertujuan dalam penyerangan, pengatur ritme permainan dan menguasai jalannya pertandingan. Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk kelincahan antara lain : lari boomerang (*boomerang run*), lari zig-zag (*zig-zag run*) lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, dan lari rintangan. Lari boomerang (*boomerang run*) merupakan salah satu latihan untuk melatih kelincahan.

Salah satu faktor psikologi yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola yaitu motivasi berprestasi. Secara kasat mata, masih banyak guru, pelatih dan pembina olahraga sepakbola memandang sebelah mata faktor ini. Hal ini diperlihatkan pada saat latihan atau belajar teknik dasar sepakbola , mereka hanya memperhatikan dari segi komponen fisik, tanpa memberikan muatan-muatan psikologi yang bisa memicu peningkatan motivasi para siswa untuk berprestasi dan memperbaiki teknik, untuk berkembang lebih baik lagi. Motivasi berprestasi yang dimaksud dalam hal ini yaitu kemauan para siswa untuk mencapai standar keunggulan yang tinggi dalam melakukan suatu hal untuk mencapai tujuan yang lebih baik. Korelasinya diperlihatkan oleh siswa yang

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang terpacu untuk melakukan gerakan menggiring bola yang baik dan sempurna. Pelatih maupun pendidik akan saling mendukung dengan para siswa apabila memiliki siswa yang mempunyai keinginan kuat untuk berlatih agar mencapai penampilan dan prestasi yang meningkat dari sebelumnya.

Pemahaman dari para pelatih dilapangan bahwa motivasi untuk berprestasi merupakan hal yang sudah semestinya ada pada setiap siswa (motivasi intrinsik) sehingga pelatih tidak hanya fokus pada metode pelatihan fisik dan teknik tanpa perlu menanamkan kata-kata motivasi disetiap latihannya. Tumpang tindih yang terjadi terhadap pemahaman akan pemberian motivasi ekstrinsik dapat memberikan pengaruh atau dampak untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola sering terjadi dan sudah terjadi dalam waktu yang lama.

Berdasarkan observasi penulis, dari berbagai kejuaraan sepak bola tingkat pelajar sekolah menengah umum yang telah diikuti oleh SMK Negeri 2 Bantaeng, yang terkadang hanya sampai ke babak penyisihan grup atau babak perempatfinal di setiap turnamen yang telah diikuti, salah satu penyebabnya adalah kelincahan dalam menggiring bola yang belum dimiliki setiap pemain, maka dari itu gelar sebagai peringkat pertama sangat sulit untuk dicapai disebabkan oleh faktor kecepatan tersebut dalam bermain sepak bola. Selaku pendidik sekaligus pembina sepak bola sangat prihatin melihat kondisi para pemain (siswa) yang masih dalam kekurangan, dari permasalahan tersebut peneliti melakukan eksperimen dengan memberikan latihan *boomerang run* dan latihan *zig-zag run* dalam mennggiring bola.

Untuk mengetahui secara spesifik perlu adanya suatu pembuktian secara ilmiah dengan melalui penelitian (*research*), agar tidak terjadi suatu keraguan atau hal yang dapat merugikan dalam pengembangan permainan sepak bola untuk menuju kearah yang lebih optimal dan profesional. Maka dari itu bertolak dari penjelasan dan uraian yang ada dalam latar belakang masalah ini, peneliti terinspirasi untuk mengetahui lebih detail dengan permasalahan yang tertera diatas, maka dari itu peneliti mengangkat sebuah judul sebagai berikut :

“Pengaruh Latihan *Boomerang Run*, Latihan *Zig-Zag Run* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.”.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Kemampuan

Kemampuan adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

#### a. Kemampuan Intelektual

Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental -berpikir, menalar, dan memecahkan masalah. Individu dalam sebagian besar masyarakat menempatkan kecerdasan, dan untuk alasan yang tepat, pada nilai yang tinggi. Individu yang cerdas juga lebih mungkin menjadi pemimpin dalam suatu kelompok.. Beberapa dimensi yang paling sering disebutkan yang membentuk kemampuan intelektual adalah: (1) kecerdasan angka (2) pemahaman verbal (3) kecepatan persepsi (4) penalaran induktif (5) penalaran deduktif (6) visualisasi spasial.

#### b. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Penelitian terhadap berbagai persyaratan yang dibutuhkan dalam ratusan pekerjaan telah mengidentifikasi sembilan kemampuan dasar yang tercakup dalam kinerja dari tugas-tugas fisik. Setiap individu memiliki kemampuan dasar tersebut berbeda-beda.

#### c. Contoh – contoh kemampuan

1. Kecakapan akademik
  - a) Membaca
  - b) Logika
  - c) Alasan kritis
2. Komunikasi antarpribadi
  - a) Pidato: mendengarkan, berbicara
  - b) Komunikasi nonverbal
  - c) Melek huruf: menulis, membaca
3. Keterampilan motorik
  - a) Berjalan, seni, kerajinan tangan, olahraga
4. Buruh terlatih
5. Keahlian inovasi

## 2. Permainan Sepakbola

### a. Pengertian sepakbola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang prima, seperti, kecepatan, kelincahan, reaksi dan akselerasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat salah satunya adalah lari dengan menggiring bola dan melewati pemain lawan, selain itu sepak bola juga memerlukan pematapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan stamina yang prima.

Atmasubrata (2012:78) Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci.

Menurut Luxbacher (2016: 1) Dalam masyarakat global yang dipisahkan oleh perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Teknik dengan bola dalam permainan sepakbola merupakan hal yang pokok karena seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai bola, baik secara individu maupun dalam kerjasama tim.

Dalam permainan sepakbola keterampilan-keterampilan yang dimiliki pemain tidak bisa dipisahkan dalam satu kesatuan tim dan tidak pernah ia menggunakannya sendiri. Pada dasarnya bermain sepakbola adalah permainan tim. Menurut Salim (2007:43) permainan tim sebagai berikut:

Sepakbola adalah permainan tim karena itu satu kesatuan formasi dan unit sangat penting dalam permainan ini. Sangat tidak mungkin keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan hanya ditentukan oleh satu pemain saja. Setiap pemain harus saling bahu membahu demi keberhasilan dalam pertandingan yakni meraih kemenangan. Dengan begitu

keberhasilan seorang pemain adalah merupakan keberhasilan bersama.

Pemain sepak bola terutama harus mampu membuka permainan, dan menurut program pembinaan setiap pemain akan mampu mencapainya, sebab sangat dikembangkan kemampuan penalaran taktis. Jadi pemain yang tidak begitu cepat larinya tidak perlu cemas, karena banyak pemain yang kemampuan larinya sangat cepat namun tidak dapat dengan lekas membuka permainan, sebab tidak menguasai teknik-teknik mengendalikan bola serta tidak memiliki kemampuan mengenali situasi dengan tepat. Pemain harus menjadi sedinamis mungkin, dan mampu dengan cepat membuka permainan begitu situasi mengizinkan. Latihan kecepatan terutama diperlukan untuk remaja berumur tiga belas sampai enam belas tahun. Mereka dapat disuruh melakukan segala bentuk latihan dan permainan dengan tempo tinggi. Namun ini tidak ada gunanya apabila kondisi pemain belum pulih setelah sebelumnya mengalami pembebanan. Lakukan latihan dengan peluang beristirahat sejenak (Wiel Coerver, 1985: 174).

### b. Teknik dasar sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan salah satu faktor penting untuk meraih prestasi pada permainan sepakbola selain kemampuan fisik, mental untuk seorang pemain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan salah satu unsur penting dalam meningkatkan performa tim sewaktu bertanding, menunjang sebuah tim untuk mengontrol *ritme* pertandingan disaat bertahan dan menyerang, dengan teknik dasar bermain sepakbola akan mampu menunjang seorang pemain untuk menerapkan setiap taktik dan strategi yang telah ditentukan seorang pelatih dalam sebuah pertandingan.

Dalam melakukan Gerakan-gerakan teknik dasar bermain sepakbola seorang pemain tentunya harus ditunjang oleh kemampuan fisik yang prima, selain itu kemampuan fisik yang prima juga akan menunjang seorang pemain untuk mampu melakukan teknik dasar bermain sepakbola secara berulang-ulang dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan tentang teknik-teknik dasar dalam

permainan sepakbola yang diantaranya Menendang bola, Mengontrol bola, Menggiring bola, Menyundul bola dan merampas bola, dalam hal ini peneliti melakukan penelitian yakni hanya tertuju pada tehnik menggiring bola (*dribbling*).

### 3. Keterampilan Menggiring Bola

#### a. Pengertian keterampilan menggiring bola

Keterampilan menggiring bola merupakan keterampilan dasar ketika seseorang hendak bermain sepakbola. Menggiring bola merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki. Selain itu, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan. Keterampilan menggiring bola ini harus bisa dikuasai oleh pemain dalam kondisi apapun. Baik pada saat pemain tersebut berdiri, berlari, bergerak atau ketika hendak melakukan operan kepada pemain lainnya. Pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola atau *dribbling* dengan baik, biasanya akan memiliki peran yang cukup besar bagi sebuah tim.

Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013 : 37), bahwa menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk di kuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan anda menggiring bola, anda tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola.

Menurut Robert Koger (2007: 51), bahwa: “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan Anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.”

#### b. Macam-macam menggiring bola

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki

### 4. Latihan

#### a. Pengertian dan tujuan latihan

Mylsidayu dkk (2015: 48), mengatakan bahwa Pengertian latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaa dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya

Mylsidayu (2015:49) mengatakan bahwa Tujuan dan sasaran Latihan (*training*) secara garis besar antara lain sebagai berikut: (1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh (2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus (3) Menambah dan menyempurnakan teknik (4) Mengembangkan dan menempurnakan strategi, taktik dan pola bermain (5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis atlet dalam bertanding.

#### b. Prinsip-prinsip latihan

Prinsip latihan merupakan salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan kualitas latihan dan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet.

### 5. Latihan Boomerang Run

Latihan boomerang run merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yang mempunyai kontribusi yang sangat erat dengan keterampilan dasar berolahraga yang banyak membutuhkan gerakan merubah arah, baik gerakan itu lambat maupun gerakan yang cepat. Istilah boomerang itu sendiri berasal dari bahasa inggris yang berarti yang bermakna bahwa atlet yang berlari kearah 4 sudut yang telah diletakkan cones namun akan kembali juga ke posisi awal yaitu ditengah.

Menurut Widiastuti (2011:125) bahwa tes *boomerang run* bertujuan untuk mengukur kelincahan (*agility*) seseorang. Terdapatnya arah yang ditunjukkan melalui latihan ini dapat merangsang perkembangan koordinasi dan

memancing munculnya gerakan refleks. Pelaksanaan latihan kelincahan dengan model boomerang run memberi dampak untuk perkembangan komponen fisik lainnya seperti daya ledak tungkai dan koordinasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa jika tes boomerang run dijadikan sebagai bentuk latihan yang sistematis, maka pemain atau atlet dapat merubah posisi dan arah secara cepat sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya teknik menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola. Dalam hal ini adalah kemampuan menghindari lawan saat menggiring bola dan kemampuan bergerak cepat berbalik arah saat menerima bola.

## 6. Latihan Zig-Zag Run

Lari *zig-zag* adalah bentuk latihan lari berkelok-kelok melewati rintangan pada titik tertentu selama durasi tertentu. Contoh dari latihan lari *zig-zag run* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: diawali dengan lari biasa kemudian melewati rintangan yang ada didepannya dengan bergerak menyerong ke samping kanan atau kiri dengan kecepatan maksimal. Selain untuk melatih kelincahan latihan *zig-zag run* juga dapat meningkatkan kecepatan *dribbling*. Alat untuk mengukur menggunakan *stopwatch* dengan satuan waktu (detik).

## 7. Motivasi berprestasi

Menurut Komarudin (2015:25) berpendapat bahwa, Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu. Menurut Husdarta (2010:37) menyatakan bahwa, motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan.

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2017:72). Dalam hal ini pengaruh latihan *boomerang run*, latihan *zig-zag run* dan motivasi berprestasi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

### B. Variabel dan Desain Penelitian

#### 1. Variabel Penelitian

##### a. Variabel independen

Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah latihan *boomerang run* dan latihan *zig-zag run*.

##### b. Variabel Atribut

Variabel Atribut adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. variabel ini disebut juga sebagai variabel independen kedua. Dalam penelitian ini, variabel atributnya adalah motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

##### c. Variabel dependen

Variabel ini sering disebut variabel output, kriteria dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

#### 2. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain Faktorial 2 x 2 serta uji lanjut ANAVA menggunakan uji *Tukey*. Desain faktorial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dua model latihan yaitu *boomerang run* dan *zig-zag run* dan dua dari variabel atribut yaitu motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan himpunan atau sejumlah komunitas yang jadi perhatian peneliti dan dijadikan objek terhadap apa yang diteliti. Dalam penelitian ini populasi adalah siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.

### 2. Sampel

Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling atau teknik acak. Populasi target sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik yang berjenis kelamin laki-laki SMK Negeri 2 Bantaeng. Dengan populasi terjangkau sebanyak 200 orang yang kemudian dipilih secara acak sehingga terpilih sampel sebanyak 80 orang. Dari sampel tersebut kemudian diacak kembali dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 40 siswa. Kelompok A diberikan perlakuan atau model latihan *boomerang run* sedangkan kelompok B diberikan perlakuan atau model latihan *zig-zag run*. Pengelompokan ini berdasarkan hasil ranking dari pemberian angket/kuesioner motivasi berprestasi yang nantinya akan didapatkan sampel sebanyak 20 orang untuk kelompok *boomerang run* dan 20 orang untuk kelompok *zig-zag run*.

## D. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Motivasi Berprestasi.

#### a. Kisi-kisi angket

Sebelum menyusun angket maka terlebih dahulu membuat konsep yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Konsep yang dilakukan berupa kisi-kisi angket.

#### b. Item angket

Angket motivasi berprestasi terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif dan negatif. Untuk mengetahui item-item yang akan diujicobakan dapat digunakan untuk mengukur keadaan responden yang sebenarnya. Maka penulis menggunakan skala likert. Item positif dan item negatif menggunakan skor nilai 1-5.

#### c. Uji coba angket

Untuk menguji apakah angket tersebut valid atau tidak maka penulis mengadakan

uji coba terlebih dahulu juga dengan menggunakan pengajuan validitas dan reliabilitas untuk item-item soalnya.

### 2. Tes Menggiring Bola

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* melakukan *dribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *boomerang run* dan *zig-zag run*.

## E. Teknik Analisis Data

Menurut Azis (2011:180-181) terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Dalam penelitian ini data yang terkumpul perlu dianalisis secara statistik deskriptif untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Selanjutnya agar uji hipotesis bisa dilakukan maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan hipotesis meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data secara deskriptif dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata dan standar deviasi kemudian data dianalisis menggunakan statistik inferensial bermaksud untuk mengambil kesimpulan mengenai sifat-sifat populasi berdasarkan data yang diperoleh dari sampel. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan faktorial  $2 \times 2$ , oleh karena itu analisis data menggunakan anava dua jalur. Dalam penelitian ini pengujian teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS 20 (IBM SPSS Statistics) Data yang dimaksud adalah nilai dari *pre-test* dan *post-test* yaitu tes menggiring bola, dengan taraf signifikansi 95 % atau 0,05.



## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Analisis Data

##### Hasil Analisis Deskriptif Menggiring Bola

Deskriptif skor hasil tes menggiring bola siswa yang diperoleh setelah diterapkan pembelajaran menggunakan model latihan *zig-zag run* pada kelompok latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* pada kelompok latihan *boomerang run*. Data pembagian kategori inilah yang akan digunakan untuk keperluan analisis pengujian hipotesis. Untuk itu, peneliti juga memberikan penjelasan mengenai data tersebut, yaitu masing-masing 20 orang sampel penelitian pada kelompok latihan *zig-zag run* dan kelompok latihan *boomerang run*.

Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa untuk motivasi prestasi tinggi, skor tertinggi hasil belajar menggiring bola siswa pada kelompok latihan *zig-zag run* yaitu 22 dan kelompok latihan *boomerang run* memperoleh skor 27. Data di atas menunjukkan skor untuk motivasi tinggi pada kelompok latihan *zig-zag run* lebih rendah bila dibandingkan dengan kelompok latihan *boomerang run*, dengan kata lain jika siswa ingin dilatih menggiring bola dan memiliki motivasi tinggi sebaiknya menggunakan latihan *boomerang run*. Sedangkan untuk motivasi prestasi rendah, skor tertinggi hasil belajar menggiring bola siswa pada kelompok latihan *zig-zag run* yaitu 25 dan kelompok latihan *boomerang run* memperoleh skor 22. Dengan kata lain untuk meningkatkan kualitas menggiring bola pada siswa yang memiliki motivasi rendah sebaiknya memakai latihan *zig-zag run*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi lebih efisien jika diberikan latihan *boomerang run* dalam peningkatan kemampuan menggiring bola, sedangkan jika siswa memiliki motivasi rendah lebih baik di terapkan latihan *zig-zag run*. Ini menunjukkan bahwa terjadi suatu interaksi kelompok latihan *zig-zag run* dan kelompok latihan *boomerang run* dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

### 2. Analisis inferensial

#### a. Pengujian prasyarat analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian dasar analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

##### 1) Uji normalitas

Hasil uji normalitas dengan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20*, yang menggambarkan bahwa data skor tes hasil kelompok latihan *boomerang run* pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng terdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi baik dengan menggunakan metode *Kolmogorov – Smirnov* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 (sig. > 0,05) untuk siswa yang diajar menggunakan latihan *boomerang run* yang diproyeksikan. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

##### 2) Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh bersifat homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji *lavene statistic*. Dapat dideskripsikan Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka varians setiap sampel sama (homogen). Dari tabel pengujian bahwa nilai signifikansi pada kolom *Levene Statistic* lebih besar dari 0,05 yakni .966. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa varians setiap sampel sama (homogen). Angka *Levene Statistic* menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar tingkat homogenitasnya.

#### b. Pengujian hipotesis penelitian

##### 1) Uji analisis variansi (ANOVA) Dua Jalur

Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengaruh media pembelajaran baik itu media latihan *zig-zag run*, media latihan *boomerang* dan motivasi prestasi terhadap hasil belajar serta interaksinya. Pengujian hipotesis menggunakan analisis varians (anova) Dua Jalur (2x2). Uji anava ini diperoleh *output* dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*.

Berdasarkan rangkuman hasil analisis tes ANOVA dua jalur kemudian uji tukey, maka diperoleh data sebagai berikut :

#### a) Pengelompokan berdasarkan latihan (*Boomerang Run* dan *Zig-Zag Run*)

Hipotesis pertama diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis perbandingan ( $H_1$ ) berikut:

$H_0$  : Tidak Terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 2 Bantaeng pada kelompok yang diajar dengan latihan boomerang run dan latihan zig-zag run.

$H_1$  : Terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 2 Bantaeng pada kelompok yang diberi latihan boomerang run dan latihan zig-zag run.

Berdasarkan analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,011 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. 0,05) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, ada perbedaan yang signifikan kemampuan menggiring bola siswa yang diajar dengan menggunakan latihan boomerang run dengan siswa yang diajar menggunakan latihan zig-zag run.

**b) Interaksi antara latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng**

Hipotesis kedua diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis perbandingan ( $H_1$ ) berikut:

$H_0$  : Tidak Terdapat interaksi antara latihan dengan motivasi berprestasi terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.

$H_1$  : Terdapat interaksi antara latihan dengan motivasi berprestasi terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng

Efek interaksi dengan sumber variansi latihan dan motivasi berprestasi menghasilkan  $F_{hitung} = 78,52$  dan  $F_{tabel} = 2,95$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ). Begitu pula dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 (sig. > 0,05) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat interaksi antara latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.

**c) Pengelompokan berdasarkan kelompok motivasi tinggi**

Hipotesis ketiga diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis perbandingan ( $H_1$ ) berikut:

$H_0$  : Tidak Terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 2 Bantaeng pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

$H_1$  : Terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 2 Bantaeng pada kelompok yang memiliki motivasi berprestasi tinggi.

Berdasarkan uji lanjut tukey, menunjukkan bahwa mean difference latihan zig-zag run kelompok motivasi berprestasi tinggi sebesar 4,900\* dan latihan boomerang run motivasi tinggi sebesar -4,900\* begitu pula dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. < 0,05 ) sehingga  $H_1$  diterima.

Artinya siswa yang diberikan latihan boomerang run yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih baik pada hasil kemampuan menggiring bolanya dari pada siswa yang diberikan latihan zig-zag run.

**d) Pengelompokan berdasarkan kelompok motivasi rendah**

Hipotesis keempat diuji dengan menganalisis pasangan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis perbandingan ( $H_1$ ) sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak Terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 2 Bantaeng pada kelompok yang memiliki motivasi rendah.

$H_1$  : Terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 2 Bantaeng pada kelompok yang memiliki motivasi rendah.

Berdasarkan uji lanjut tukey, menunjukkan bahwa mean difference latihan zig-zag run kelompok motivasi rendah dan latihan boomerang run motivasi rendah sebesar 3,100\* begitu pula dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang nilainya lebih kecil dari 0,05 (sig. < 0,05 ) sehingga  $H_1$  diterima. Artinya, siswa yang diberikan latihan zig-zag run yang memiliki motivasi berprestasi rendah lebih baik pada hasil kemampuan menggiring bolanya dari

pada siswa yang diberikan latihan boomerang run.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan pendekatan analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji *tukey* maka pembahasan hasil penelitian akan terpusat pada empat hipotesis yang telah di uji kebenarannya sebagai berikut :

### 1. Hipotesis Pertama

Dari hasil analisis uji ANOVA menunjukkan bahwa hasil menggiring bola siswa yang diajar menggunakan model latihan zig-zag run dengan siswa yang diajar dengan menggunakan latihan boomerang run terdapat perbedaan secara signifikan. Artinya untuk hipotesis pertama  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini terlihat dari hasil perhitungan dua jalur dengan menggunakan program SPSS IBM 20.0 *for windows* yang menunjukkan  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$  yaitu  $4,665 > 2,95$  begitupun dengan nilai signifikansinya menunjukkan ( $sig < 0,05$ ) yaitu  $0,011 < 0,05$  maka untuk hipotesis pertama  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar menggiring bola pada siswa yang diajar menggunakan latihan zig-zag run dengan siswa yang diajar menggunakan latihan boomerang run.

Kemudian melihat dari skor rata-rata hasil menggiring bola dimana kelompok yang diajar menggunakan latihan zig-zag run mendapatkan skor rata - rata ( 21,75 ) sedangkan kelompok yang diajar menggunakan latihan boomerang run mendapatkan skor rata-rata ( 22,65 ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok yang diajarkan menggunakan latihan boomerang run mendapatkan skor yang lebih baik dari pada kelompok yang diajar menggunakan latihan zig-zag run artinya dalam penerapannya dalam proses belajar mengajar menggunakan model latihan boomerang run lebih baik dari pada menggunakan media latihan zig-zag run.

Melihat hasil di atas Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adri dalam jurnal *Physical Educations And Sports*, dimana ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang di ajar dengan media latihan zig-zag run dan

media latihan boomerang run. Begitu pula penelitian yang di lakukan oleh M. Nazmi (2017) dalam jurnal *Geografi Geo* mengemukakan bahwa ada perbedaan pembelajaran latihan zig-zag run dan pembelajaran latihan boomerang run. Di dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa terjadi perbedaan dalam pelaksanaan dan hasil akhirnya.

### 2. Hipotesis Kedua

Pengaruh interaksi antara model latihan dan motivasi prestasi terhadap hasil menggiring bola.

Pada penelitian ini, terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi prestasi terhadap Hasil belajar menggiring bola siswa. Hasil analisis varians 2x2 menunjukkan untuk skor  $F_{hitung}$  sebesar 78,52 dan  $F_{tabel}$  sebesar 2,95 hasil ini menunjukkan ( $F_{hitung} > F_{tabel}$  ). Begitu pula dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 > 0,05$  ( $sig > 0,05$  ) artinya untuk hipotesis kedua  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga ada interaksi antara latihan boomerang run dan motivasi terhadap kemampuan menggiring bola. Dilihat dari hasil *Estimated Marginal Means Of* Nilai juga menggambarkan bahwa terdapat interaksi dalam penelitian ini itu tergambarkan dari garis yang saling berpotongan satu sama lain. Dan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain (2018) dalam jurnal UNJ.AC, dimana metode latihan mempengaruhi motivasi siswa apalagi ketika model yang di terapkan sesuai dengan apa yang diinginkan oleh siswa tersebut. Dan juga dimana terdapat interaksi antara model latihan dan motivasi prestasi, artinya motivasi meningkat ketika ada hal baru yang di berikan kepada siswa, dan juga dapat menurun ketika model yang di berikan monoton dan tidak menarik menurut siswa.

Jika mengacu pada pembagian kelompok motivasi tinggi dan rendah, untuk latihan zig-zag run dan latihan boomerang run kategori motivasi tinggi, interaksi yang menggambarkan bahwa metode pembelajaran latihan boomerang run lebih cocok diterapkan bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi di bandingkan dengan latihan zig-zag run yang memiliki motivasi tinggi ( $A1B1 > A2B1$ ). Ini terlihat dari nilai skor rata-rata nya yaitu sebesar ( 20,2 ) sedangkan untuk latihan boomerang run

hanya sebesar ( 24,7 ), kemudian untuk nilai standar deviasinya latihan zig-zag run sebesar 1,31656 dan latihan boomerang run 1,49443. Dengan kata lain keefektifan latihan boomerang run dengan kemampuan motivasi tinggi lebih baik secara nyata dibandingkan dengan latihan zig-zag run .

Sedangkan untuk kelompok motivasi rendah, latihan zig-zag run lebih baik diterapkan untuk peningkatan kemampuan menggiring bola, ini terlihat dari skor rata-ratanya dimana latihan boomerang run memperoleh skor (20,6 ) dan latihan zig-zag run hanya memiliki skor rata- rata (23,3). Kemudian jika di tinjau dari standar deviasinya dimana untuk latihan zig-zag run sebesar 1,37032 dan untuk latihan boomerang run sebesar 1,22927, dengan kata lain keefektifan latihan zig-zag run motivasi rendah lebih baik secara nyata di banding dengan latihan boomerang run run.

Terlihat dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti menjabarkan secara detail hasil-hasil yang telah didapatkan dalam penelitian tersebut. bahwa bagi siswa yang motivasi tinggi jika ingin meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola hendaknya dilatih dengan menggunakan latihan boomerang run, dan sebaliknya bagi siswa yang memiliki motivasi rendah jika ingin meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola pada permainan sepakbola hendaknya dilatih dengan menggunakan latihan zig-zag run .

Jadi dapat disimpulkan, dalam penelitian ini memiliki interaksi antara model latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan menggiring bola.

### 3. Hipotesis Ketiga

Perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar menggiring bola antara siswa yang memiliki motivasi prestasi tinggi.

Dikatakan bahwa kedua model latihan ini memiliki tujuan yang sama yaitu peningkatan hasil belajar kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola tapi masing-masing memiliki perbedaan dalam segi pelaksanaannya . latihan zig-zag run misalnya, dalam penertiannya bentuk lari berkelok kelok melewati rintangan pada titik tertentu dan durasi tertentu. Dengan kata lain siswa dituntut selain untuk kelincahan juga dapat meningkatkan

kecepatan. Sedangkan untuk model latihan boomerang run dalam pengertiannya adalah salah satu dari bentuk kelincahan dimana bertujuan untuk mengubah posisi dan arah secara cepat melewati rintangan yang telah ditentukan jumlahnya. Dengan kata lain siswa dituntut lebih fokus dan cermat dalam proses pengambilan tindakan pada saat berebut bola atau membawa bola

Berdasarkan hasil analisis data dan diperkuat oleh hasil uji lanjut atau uji *tukey* kelompok motivasi tinggi dengan latihan zig-zag run dibandingkan dengan kelompok motivasi tinggi dengan latihan boomerang run hasilnya dapat dilihat dimana nilai signifikansinya di bawah dari 0,05 yakni 0,00 dan dan hasil yang diperoleh dimana nilai signifikansinya di bawah dari 0,05 yakni 0,00 dan begitu juga dengan nilai ( I-J ) nya model latihan boomerang run motivasi tinggi dengan latihan zig-zag run motivasi tinggi besar (4,900\* ). Untuk nilai *standar deviation* latihan boomerang run motivasi tinggi sebesar (1,49443), sedangkan latihan zig-zag run motivasi tinggi sebesar ( 1,31656) dan untuk rata-rata skornya, latihan zig-zag run lebih baik dari pada latihan boomerang run yaitu ( 24,7 ) berbanding ( 20,2 ) artinya ada perbedaan yang signifikan hasil belajar menggiring bola pada siswa yang diajar menggunakan model latihan zig-zag run dan kelompok siswa yang diajar menggunakan model latihan boomerang run yang memiliki motivasi prestasi tinggi. Ini menandakan bahwa motivasi tinggi dalam menggiring bola lebih baik menggunakan latihan boomerang run.

Keefektifan latihan boomerang run lebih baik secara nyata dibandingkan dengan model latihan zig-zag run . Ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Hauri Raka (2015) dalam jurnal pendidikan vokasi, dimana dibahasakan bahwa untuk media latihan boomerang run lebih baik di terapkan pada siswa yang memiliki motivasi tinggi, begitupun penelitian yang dilakukan oleh Laba (2011) dalam jurnal teknologi pembelajaran, bahwa siswa yang memiliki motivasi tinggi lebih baik di berikan latihan boomerang run dalam proses peningkatan menggiring bola pada siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat direkomendasikan bagi siswa yang memiliki motivasi prestasi tinggi, latihan boomerang run

lebih cocok di terapkan dalam peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

#### 4. Hipotesis keempat

Perbedaan yang signifikan mengenai hasil menggiring bola antara siswa yang memiliki motivasi prestasi rendah.

Dikatakan bahwa kedua model latihan ini memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, tetapi memiliki perbedaan dalam segi penerimaan materi yang diberikan.

Dari hasil analisis data untuk mengetahui kelompok siswa yang diajar menggunakan media latihan zig-zag run motivasi prestasi rendah dan kelompok siswa yang diajar menggunakan media latihan boomerang run motivasi prestasi rendah, maka dilakukanlah uji lanjut atau uji *tukey*, dan hasil yang diperoleh dimana nilai signifikansinya di bawah dari 0,05 yakni 0,026 dan begitu juga dengan nilai (I-J) nya model latihan zig-zag run motivasi rendah dengan latihan boomerang run motivasi rendah sebesar (,606\*). Untuk nilai *standar deviation* latihan zig-zag run motivasi rendah sebesar (1,370), sedangkan latihan boomerang run motivasi rendah sebesar (1,229) dan untuk rata – rata skornya, latihan zig-zag run lebih baik dari pada latihan boomerang run yaitu 23,3 berbanding 20,6. artinya ada perbedaan yang signifikan hasil belajar menggiring bola pada siswa yang diajar menggunakan media latihan zig-zag run dan kelompok siswa yang diajar menggunakan model latihan boomerang run yang memiliki motivasi prestasi rendah. Ini menandakan bahwa motivasi rendah dalam kemampuan menggiring bola lebih baik menggunakan latihan zig-zag run .

Keefektifan latihan zig-zag run lebih baik secara nyata dibandingkan dengan model latihan boomerang run. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hauri Raka (2015) didalam jurnal pendidikan vokasi, hasil penelitiannya mengatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi rendah baiknya diberikan latihan zig-zag run dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. dan juga di perkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Nyoman (2012) dalam jurnal teknologi pendidikan, mengemukakan bahwa dalam motivasi rendah siswa sebaiknya di berikan

perlakuan latihan zig-zag run , agar dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat direkomendasikan bagi siswa yang memiliki motivasi prestasi tinggi, latihan boomerang run lebih cocok di terapkan dalam peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Itulah ke empat hasil hipotesis yang diperoleh dalam penelitian yang di lakukan di SMK Negeri 2 Bantaeng dan hipotesis tersebut di perkuat oleh teori yang dikemukakan oleh para ahli dan hasil penelitian penelitian sebelumnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan, motode latihan *boomerang run* lebih baik dibandingkan dengan latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.
2. Ada interaksi antara model latihan dan motivasi berprestasi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.
3. Bagi yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, model latihan *boomerang run* lebih baik terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.
4. Bagi yang memiliki motivasi berprestasi rendah, model latihan *zig-zag run* lebih baik terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMK Negeri 2 Bantaeng.

## B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut diatas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Dari segi praktisi  
Para pembina dan pelatih olahraga sepak bola dalam memperkaya materi guna diterapkan dalam program latihan untuk lebih meningkatkan keterampilan menggiring bola bola bagi para pemain yang dibinanya.
2. Dari segi ilmiah  
Memperkaya khasanah perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pada cabang olahraga sepak bola menyangkut tentang pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada sepak bola.
3. Dari segi intitusi  
Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini.
4. Bagi Peneliti  
Dalam penelitian ini berharap dapat menambah pengetahuan bahwa melalui model latihan *boomerang run*, latihan *zig-zag run* dan motivasi berprestasi bisa menjadi alat pembelajaran khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sehingga membawa dampak positif untuk pembinaan tim sepak bola SMK Negeri 2 Bantaeng untuk dapat lebih berprestasi serta memperoleh wawasan dan pengetahuan baru tentang pengembangan bidang olahraga sepakbola disekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Associates & Kaligis. O. C. 2007. *Hukum dan Sepak Bola*. Jakarta : O.C.Kaligis & Associates
- Al-Hadiqie Muhdhor Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepak bola Profesional, Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. : Kata Pena
- Bakkareng. 2008. *Peraturan Permainan dan Pertandingan Sepak Bola*. Makassar : Universitas Negeri Makassar
- Giulianotti Richard. 2006. *Sepak bola : Pesona Sihir Permainan Global*. Yogyakarta : Apeiron Philotes.
- Gumanti, T.A., Yunidar & Syahrudin,dkk. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Mitra Wacana Media
- Gunarsa, D. S. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Harsono., 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- asibuan, S. P. M. 2008. *Organisasi & Motivasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Husdarta, S. J. H. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, S. J. H. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Halim. Ichsan Nur, 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Koger Robert, 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kusumawati, M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta CV
- Atmasubrata, G. 2012. *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing

- Luxbacher, J.A. 2004. *Sepakbola* : PT. RajaGrafindo Persada
- Salim, A. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Jembar
- Satiadarma, P. M. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sneyers Josef. 1984. *Sepak Bola Remaja*. Bandung : Rosda Jayaputra
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suryabrata, S., 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Syahreza Rama. 2013. *Garuda Muda Garuda Jaya*. Jakarta Selatan: Rexa Pustaka
- Widiastuti., 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers
- Winardi, J. 2002. *Motivasi & Pemotivasian dalam Manajemen*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiel Coerver oleh Kadir Jusuf, 1985. *Sepak bola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia